

ほけんだより

7月

令和6年7月発行 愛知県立小牧特別支援学校 保健室

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明け後や、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を慣らし、喉が渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。



夏バテ STOP !



夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩すことが多いようです。

夏バテの症状

眠れない

腹痛

倦怠感(だるい)

食欲がない

体のほてり

頭痛

めまい

集中力がない



家庭でできる 夏バテ予防法

・汗をかく習慣をつける(軽い運動をする・

湯船につかる など)



・水分補給は麦茶がおすすめ

・夏野菜を食べて体を冷やす



・室内の冷房は28℃前後で、寝るときはタイ

マーを設定する

夏休みの過ごし方

夏休みは生活リズムが乱れがちになります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑さがひかえめな午前中は、外に出て体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



食中毒に気をつけよう

3つの予防法

①

てあら
手洗いうがいを
こまめに行う。

②

しょくざい か おき ひか
食材の買い置きは控え、
しんせん ちようり
新鮮なうちに調理し、な
るべく早く食べる。

③

なま た やさいくだもの
生で食べる野菜や果物は
よく洗い、にく さかな
肉、魚などは、
しっかりと火を通す。



保護者の方へ



健康診断の結果について



4月から始まった、健康診断が6月で全て終了しました。

健康診断の結果については、未実施の場合は「定期健康診断（未受診）のお知らせ」、所見があった場合は、「定期健康診断のお知らせ」を配付しています。専門医の診察を受けることをお勧めします。受診された場合は「受診結果報告書」の提出をお願いします。